

2026



## 1月の献立



うらわポポ保育園

完了食

日	曜日	午前おやつ	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質				
			献立名	材料						
1	木		<b>休園</b>							
2	金		<b>休園</b>							
3	土		<b>休園</b>							
5	月	牛乳 せんべい	あつたか鶏肉うどん ポテトサラダ 黄桃	うどん 鶏肉 玉ねぎ 大根 人参 油揚げ インゲン じゃが芋 きゅうり 黄桃	牛乳 おこわ風炊き込みご飯	484kcal 17.4g				
6	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭のパン粉焼き 豚肉とかぶの煮物 みそ汁 アップルゼリー	米 鮭 人参 豚肉 かぶ グリンピース 玉ねぎ ごぼう アップルジュース 粉寒天	牛乳 米粉みそ蒸しパン	513kcal 19.3g				
7	水	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉のきのこおろし煮 かぼちゃと玉子サラダ みそ汁	米 鶏肉 大根 えのき茸 万能ねぎ 玉子 かぼちゃ 人参 もやし 玉ねぎ	牛乳 ピザ風トースト	487kcal 20.0g				
8	木	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのみぞ焼き ひじきの煮物 すまし汁 オレンジ	米 白糸タラ 玉ねぎ 小松菜 豚肉 人参 ひじき 油揚げ かぶ オレンジ	《イベントおやつ》牛乳 紅白寒天ポンチ	437kcal 16.5g				
9	金	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 豆腐とキャベツの玉子とじ 鶏肉の磯風味炒め みそ汁 パイン	米 ふりかけ 玉子 豆腐 キャベツ 鶏肉 玉ねぎ 人参 あおさ粉 なめこ かぼちゃ パイン	牛乳 おやつにゅうめん	482kcal 21.1g				
10	土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉とじゃが芋のごま炒め 大根の煮物 みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 いり胡麻 大根 人参 万能ねぎ カットワカメ 玉ねぎ	牛乳 さつま芋パン	460kcal 16.1g				
12	月		<b>休園 成人の日</b>							
13	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉のクリームシチュー 大根サラダ みかん	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 シチュークリーム 豆乳 大根 きゅうり みかん	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	498kcal 18.1g				
14	水	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉と豆腐のおかか煮 さつま芋とツナ炒め みそ汁	米 豆腐 豚肉 白菜 花かつお さつま芋 ツナフレーク缶 人参 かぶ 万能ねぎ	牛乳 手作りプリン	479kcal 20.1g				
15	木	牛乳 ビスケット	《イベント給食》グリンピースご飯 松風焼き 紅白なます すまし汁	米 グリンピース 鶏肉 生姜 長ねぎ いり胡麻 あおさ粉 きゅうり 大根 人参 玉子 油揚げ	牛乳 米粉あづき蒸しパン	503kcal 17.9g				
16	金	牛乳 せんべい	肉野菜丼 さつま芋のおかか炒め みそ汁	米 豚肉 白菜 人参 万能ねぎ さつま芋 玉ねぎ 花かつお もやし しめじ	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	475kcal 17.8g				
17	土	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 助宗タラのごま煮 キャベツときゅうりのサラダ 鶏汁 ヨーグルト	米 ふりかけ 助宗タラ すり胡麻 人参 キャベツ きゅうり 鶏肉 玉ねぎ 花ふ ヨーグルト	牛乳 おこめリング かぼちゃ茶巾	431kcal 15.6g				
19	月	牛乳 せんべい	あつたか鶏肉うどん ポテトサラダ 黄桃	うどん 鶏肉 玉ねぎ 大根 人参 油揚げ インゲン じゃが芋 きゅうり 黄桃	牛乳 おこわ風炊き込みご飯	475kcal 19.3g				
20	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭のパン粉焼き 豚肉とかぶの煮物 みそ汁 アップルゼリー	米 鮭 人参 豚肉 かぶ グリンピース 玉ねぎ ごぼう アップルジュース 粉寒天	牛乳 米粉みそ蒸しパン	512kcal 17.5g				
21	水	牛乳 せんべい	れんこんの炊き込みおにぎり 鶏肉のからあげ かぼちゃきんぴら みかん	米 れんこん 人参 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 かぼちゃ ピーマン みかん	牛乳 ピザ風トースト	435kcal 16.4g				
22	木	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのみぞ焼き ひじきの煮物 すまし汁 りんご	米 白糸タラ 玉ねぎ 小松菜 豚肉 人参 ひじき 油揚げ かぶ りんご	牛乳 寒天ポンチ	437kcal 21.1g				
23	金	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 豆腐とキャベツの玉子とじ 鶏肉の磯風味炒め みそ汁 パイン	米 ふりかけ 玉子 豆腐 キャベツ 鶏肉 玉ねぎ 人参 あおさ粉 なめこ かぼちゃ パイン	牛乳 おやつにゅうめん	482kcal 16.1g				
24	土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉とじゃが芋のごま炒め 大根の煮物 みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 いり胡麻 大根 人参 万能ねぎ カットワカメ 玉ねぎ	牛乳 さつま芋パン	460kcal 24.0g				
26	月	牛乳 せんべい	スペゲティナポリタン 小松菜と玉子サラダ コーンクリームスープ	スペゲッティ 豚肉 玉ねぎ 三色ピーマン 玉子 小松菜 コーン 人参 クリームコーン缶 牛乳	牛乳 玉子と鶏肉の炊き込みご飯	553kcal 18.1g				
27	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉のクリームシチュー 大根サラダ みかん	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 シチュークリーム 豆乳 大根 きゅうり みかん	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	497kcal 21.8g				
28	水	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉と豆腐のおかか煮 さつま芋とツナ炒め みそ汁	米 豆腐 豚肉 白菜 花かつお さつま芋 ツナフレーク缶 人参 もやし 万能ねぎ	牛乳 手作りプリン	493kcal 18.2g				
29	木	牛乳 ビスケット	ご飯 ひき肉入り玉子焼き 大根と人参の信田煮 みそ汁	米 玉ねぎ 鶏肉 玉子 大根 人参 油揚げ 水菜 焼ぶ ごぼう	牛乳 米粉あづき蒸しパン	507kcal 17.8g				
30	金	牛乳 せんべい	肉野菜丼 さつま芋のおかか炒め みそ汁	米 豚肉 白菜 人参 万能ねぎ さつま芋 玉ねぎ 花かつお もやし しめじ	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	475kcal 18.3g				
31	土	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 助宗タラのごま煮 キャベツときゅうりのサラダ 鶏汁 ヨーグルト	米 ふりかけ 助宗タラ すり胡麻 人参 キャベツ きゅうり 鶏肉 玉ねぎ 花ふ ヨーグルト	牛乳 おこめリング かぼちゃ茶巾	431kcal 17.3g				

都合により献立の変更がある場合もあります。

栄養士 柴岡 真由美

2026



## 1月の献立



日	曜日	午前おやつ	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質				
			献立名	材料						
1	木		<b>休園</b>							
2	金		<b>休園</b>							
3	土		<b>休園</b>							
5	月	牛乳 せんべい	あつたか鶏肉うどん ポテトサラダ 黄桃	うどん 鶏肉 玉ねぎ 大根 人参 油揚げ インゲン じゃが芋 きゅうり 黄桃	牛乳 おこわ風炊き込みご飯	493kcal 17.5g				
6	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭のパン粉焼き 豚肉とかぶの煮物 みそ汁 アップルゼリー	米 鮭 人参 豚肉 かぶ グリンピース 玉ねぎ ごぼう アップルジュース 粉寒天	牛乳 米粉みそ蒸しパン	517kcal 19.4g				
7	水	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉のきのこおろし煮 かぼちゃと玉子サラダ みそ汁	米 鶏肉 大根 えのき茸 万能ねぎ 玉子 かぼちゃ 人参 もやし 玉ねぎ	牛乳 ピザ風トースト	489kcal 20.0g				
8	木	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのみそ焼き ひじきの煮物 すまし汁 オレンジ	米 白糸タラ 玉ねぎ 小松菜 豚肉 人参 ひじき 油揚げ かぶ オレンジ	《イベントおやつ》牛乳 紅白寒天ポンチ	445kcal 16.6g				
9	金	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 豆腐とキャベツの玉子とじ 鶏肉の磯風味炒め みそ汁 パイン	米 ふりかけ 玉子 豆腐 キャベツ 鶏肉 玉ねぎ 人参 あおさ粉 なめこ かぼちゃ パイン	牛乳 おやつにゅうめん	493kcal 21.1g				
10	土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉とじゃが芋のごま炒め 大根の煮物 みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 いり胡麻 大根 人参 万能ねぎ カットワカメ 玉ねぎ	牛乳 さつま芋パン	464kcal 16.2g				
12	月		<b>休園 成人の日</b>							
13	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉のクリームシチュー 大根サラダ みかん	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 シチュークリーム 豆乳 大根 きゅうり みかん	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	502kcal 18.2g				
14	水	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉と豆腐のおかか煮 さつま芋とツナ炒め みそ汁	米 豆腐 豚肉 白菜 花かつお さつま芋 ツナフレーク缶 人参 かぶ 万能ねぎ	牛乳 手作りプリン	481kcal 20.1g				
15	木	牛乳 ビスケット	《イベント給食》グリンピースご飯 松風焼き 紅白なます すまし汁	米 グリンピース 鶏肉 生姜 長ねぎ いり胡麻 あおさ粉 きゅうり 大根 人参 玉子 油揚げ	牛乳 米粉あずき蒸しパン	511kcal 18.0g				
16	金	牛乳 せんべい	肉野菜丼 さつま芋のおかか炒め みそ汁	米 豚肉 白菜 人参 万能ねぎ さつま芋 玉ねぎ 花かつお もやし しめじ	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	486kcal 17.8g				
17	土	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 助宗タラのごま煮 キャベツときゅうりのサラダ 鶏汁 ヨーグルト	米 ふりかけ 助宗タラ すり胡麻 人参 キャベツ きゅうり 鶏肉 玉ねぎ 花ふ ヨーグルト	牛乳 おこめリング かぼちゃ茶巾	439kcal 15.6g				
19	月	牛乳 せんべい	あつたか鶏肉うどん ポテトサラダ 黄桃	うどん 鶏肉 玉ねぎ 大根 人参 油揚げ インゲン じゃが芋 きゅうり 黄桃	牛乳 おこわ風炊き込みご飯	483kcal 19.4g				
20	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭のパン粉焼き 豚肉とかぶの煮物 みそ汁 アップルゼリー	米 鮭 人参 豚肉 かぶ グリンピース 玉ねぎ ごぼう アップルジュース 粉寒天	牛乳 米粉みそ蒸しパン	516kcal 17.6g				
21	水	牛乳 せんべい	れんこんの炊き込みおにぎり 鶏肉のからあげ かぼちゃきんぴら みかん	米 れんこん 人参 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 かぼちゃ ピーマン みかん	牛乳 ピザ風トースト	437kcal 16.4g				
22	木	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのみそ焼き ひじきの煮物 すまし汁 りんご	米 白糸タラ 玉ねぎ 小松菜 豚肉 人参 ひじき 油揚げ かぶ りんご	牛乳 寒天ポンチ	445kcal 21.2g				
23	金	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 豆腐とキャベツの玉子とじ 鶏肉の磯風味炒め みそ汁 パイン	米 ふりかけ 玉子 豆腐 キャベツ 鶏肉 玉ねぎ 人参 あおさ粉 なめこ かぼちゃ パイン	牛乳 おやつにゅうめん	493kcal 16.1g				
24	土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉とじゃが芋のごま炒め 大根の煮物 みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 いり胡麻 大根 人参 万能ねぎ カットワカメ 玉ねぎ	牛乳 さつま芋パン	464kcal 24.1g				
26	月	牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン 小松菜と玉子サラダ コーンクリームスープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 三色ピーマン 玉子 小松菜 コーン 人参 クリームコーン缶 牛乳	牛乳 玉子と鶏肉の炊き込みご飯	561kcal 18.2g				
27	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉のクリームシチュー 大根サラダ みかん	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 シチュークリーム 豆乳 大根 きゅうり みかん	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	501kcal 21.9g				
28	水	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉と豆腐のおかか煮 さつま芋とツナ炒め みそ汁	米 豆腐 豚肉 白菜 花かつお さつま芋 ツナフレーク缶 人参 もやし 万能ねぎ	牛乳 手作りプリン	495kcal 18.2g				
29	木	牛乳 ビスケット	ご飯 ひき肉入り玉子焼き 大根と人参の信田煮 みそ汁	米 玉ねぎ 鶏肉 玉子 大根 人参 油揚げ 水菜 焼ふ ごぼう	牛乳 米粉あずき蒸しパン	515kcal 17.9g				
30	金	牛乳 せんべい	肉野菜丼 さつま芋のおかか炒め みそ汁	米 豚肉 白菜 人参 万能ねぎ さつま芋 玉ねぎ 花かつお もやし しめじ	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	486kcal 18.3g				
31	土	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 助宗タラのごま煮 キャベツときゅうりのサラダ 鶏汁 ヨーグルト	米 ふりかけ 助宗タラ すり胡麻 人参 キャベツ きゅうり 鶏肉 玉ねぎ 花ふ ヨーグルト	牛乳 おこめリング かぼちゃ茶巾	439kcal 17.4g				

栄養士 柴岡 真由美

都合により献立の変更がある場合もあります。

2026



# 1月の献立

うらわポポロ保育園  
幼児食

日	曜日	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質		
		献立名	材料				
1	木	<b>休園</b>					
2	金	<b>休園</b>					
3	土	<b>休園</b>					
5	月	あつたか鶏肉うどん ポテトサラダ 黄桃	うどん 鶏肉 玉ねぎ 大根 人参 油揚げ インゲン じゃが芋 きゅうり 黄桃	牛乳 おこわ風焼き込みご飯	591kcal 20.8g		
6	火	ご飯 鮭のパン粉焼き 豚肉とかぶの煮物 みそ汁 アップルゼリー	米 鮭 人参 豚肉 かぶ グリンピース 玉ねぎ ごぼう アップルジュース 粉寒天	牛乳 米粉みそ蒸しパン	628kcal 23.3g		
7	水	ご飯 鶏肉のきのこおろし煮 かぼちゃと玉子サラダ みそ汁	米 鶏肉 大根 えのき茸 万能ねぎ 玉子 かぼちゃ 人参 もやし 玉ねぎ	牛乳 ピザ風トースト	594kcal 24.3g		
8	木	ご飯 白糸タラのみそ焼き ひじきの煮物 すまし汁 オレンジ	米 白糸タラ 玉ねぎ 小松菜 豚肉 人参 ひじき 油揚げ かぶ オレンジ	《イベントおやつ》牛乳 紅白寒天ポンチ	526kcal 19.6g		
9	金	ふりかけごはん 豆腐とキャベツの玉子とじ 鶏肉の磯風味炒め みそ汁 パイン	米 ふりかけ 玉子 豆腐 キャベツ 鶏肉 玉ねぎ 人参 あおさ粉 なめこ かぼちゃ パイン	牛乳 おやつにゅうめん	588kcal 25.7g		
10	土	ご飯 豚肉とじゃが芋のごま炒め 大根の煮物 みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 いり胡麻 大根 人参 万能ねぎ カットワカメ 玉ねぎ	牛乳 さつま芋パン	557kcal 19.0g		
12	月	<b>休園 成人の日</b>					
13	火	ご飯 鶏肉のクリームシチュー 大根サラダ みかん	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 シチュークリーム 豆乳 大根 きゅうり みかん	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	608kcal 21.7g		
14	水	ご飯 豚肉と豆腐のおかか煮 さつま芋とツナ炒め みそ汁	米 豆腐 豚肉 白菜 花かつお さつま芋 ツナフレーク缶 人参 かぶ 万能ねぎ	牛乳 手作りプリン	584kcal 24.4g		
15	木	《イベント給食》グリンピースご飯 松風焼き 紅白なます すまし汁	米 グリンピース 鶏肉 生姜 長ねぎ いり胡麻 あおさ粉 きゅうり 大根 人参 玉子 油揚げ	牛乳 米粉あずき蒸しパン	614kcal 21.5g		
16	金	肉野菜丼 さつま芋のおかか炒め みそ汁	米 豚肉 白菜 人参 万能ねぎ さつま芋 玉ねぎ 花かつお もやし しめじ	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	578kcal 21.3g		
17	土	ふりかけごはん 助宗タラのごま煮 キャベツときゅうりのサラダ 鶏汁 ヨーグルト	米 ふりかけ 助宗タラ すり胡麻 人参 キャベツ きゅうり 鶏肉 玉ねぎ 花ふ ヨーグルト	牛乳 おこめりング かぼちゃ茶巾	518kcal 20.6g		
19	月	あつたか鶏肉うどん ポテトサラダ 黄桃	うどん 鶏肉 玉ねぎ 大根 人参 油揚げ インゲン じゃが芋 きゅうり 黄桃	牛乳 おこわ風焼き込みご飯	579kcal 20.8g		
20	火	ご飯 鮭のパン粉焼き 豚肉とかぶの煮物 みそ汁 アップルゼリー	米 鮭 人参 豚肉 かぶ グリンピース 玉ねぎ ごぼう アップルジュース 粉寒天	牛乳 米粉みそ蒸しパン	626kcal 23.3g		
21	水	れんこんの炊き込みおにぎり 鶏肉のからあげ かぼちゃきんぴら みかん	米 れんこん 人参 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 かぼちゃ ピーマン みかん	牛乳 ピザ風トースト	584kcal 20.9g		
22	木	ご飯 白糸タラのみそ焼き ひじきの煮物 すまし汁 りんご	米 白糸タラ 玉ねぎ 小松菜 豚肉 人参 ひじき 油揚げ かぶ りんご	牛乳 寒天ポンチ	526kcal 19.4g		
23	金	ふりかけごはん 豆腐とキャベツの玉子とじ 鶏肉の磯風味炒め みそ汁 パイン	米 ふりかけ 玉子 豆腐 キャベツ 鶏肉 玉ねぎ 人参 あおさ粉 なめこ かぼちゃ パイン	牛乳 おやつにゅうめん	588kcal 25.7g		
24	土	ご飯 豚肉とじゃが芋のごま炒め 大根の煮物 みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 いり胡麻 大根 人参 万能ねぎ カットワカメ 玉ねぎ	牛乳 さつま芋パン	557kcal 19.0g		
26	月	スパゲティナポリタン 小松菜と玉子サラダ コーンクリームスープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 三色ピーマン 玉子 小松菜 コーン 人参 クリームコーン缶 牛乳	牛乳 玉子と鶏肉の焼き込みご飯	682kcal 29.6g		
27	火	ご飯 鶏肉のクリームシチュー 大根サラダ みかん	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 シチュークリーム 豆乳 大根 きゅうり みかん	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	606kcal 21.7g		
28	水	ご飯 豚肉と豆腐のおかか煮 さつま芋とツナ炒め みそ汁	米 豆腐 豚肉 白菜 花かつお さつま芋 ツナフレーク缶 人参 もやし 万能ねぎ	牛乳 手作りプリン	602kcal 26.6g		
29	木	ご飯 ひき肉入り玉子焼き 大根と人参の信田煮 みそ汁	米 玉ねぎ 鶏肉 玉子 大根 人参 油揚げ 水菜 焼ふ ごぼう	牛乳 米粉あずき蒸しパン	620kcal 21.8g		
30	金	肉野菜丼 さつま芋のおかか炒め みそ汁	米 豚肉 白菜 人参 万能ねぎ さつま芋 玉ねぎ 花かつお もやし しめじ	牛乳 ウエハース きな粉豆乳寒天	578kcal 21.3g		
31	土	ふりかけごはん 助宗タラのごま煮 キャベツときゅうりのサラダ 鶏汁 ヨーグルト	米 ふりかけ 助宗タラ すり胡麻 人参 キャベツ きゅうり 鶏肉 玉ねぎ 花ふ ヨーグルト	牛乳 おこめりング かぼちゃ茶巾	518kcal 20.6g		

栄養士 柴岡 真由美

都合により献立の変更がある場合もあります。